



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療



暑い日はペットボトル症候群にご注意！

毎日、暑い日が続きますね。

気温の高い日に野外に出ると汗をかきます。冷えた清涼飲料水は口当たりがよく、つい飲みすぎてしまいがちです。しかし、多量の糖分を含む清涼飲料水を飲み過ぎると「ペットボトル症候群」を引き起こす場合があるので注意が必要です。

ペットボトル症候群は、正式には「ソフトドリンクケトーシス」という病気です。糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲むことで高血糖になり、そのために喉が渇いて、また清涼飲料水を飲むという行為を繰り返し、著しい高血糖となってケトーシス（身体のだるさ、腹痛や嘔吐、場合によっては意識障害から昏睡を起こす）に至る病気です。

清涼飲料水に含まれている糖分は、体内への吸収が早いです。コーラやジュース、缶コーヒーなどは糖分が約10%（500mlに角砂糖約12個）含まれています。スポーツ飲料でも5～6%（500mlに角砂糖約6～8個）含まれています。結構、糖分がたくさん含まれていると思いませんか。

飲み物の砂糖				角砂糖 1個=3.7g
				12個
				24個



ペットボトル症候群は、糖尿病の診断を受けていない肥満傾向の方、また喉が渇くという症状が高血糖からくるものであることを知らない患者さんがなりやすいです。



汗をたくさんかいた時は、電解質の入ったスポーツ飲料を飲むのもいいと思いますが、喉が渇く、美味しいといって清涼飲料水をがぶ飲みしないように、飲む量に気をつけてください。ペットボトル症候群を予防するためには、糖分のたくさん入った清涼飲料水やジュースを水代わりに飲まず、喉が渇いたら、お茶か水を飲むようにしましょう。

(外来看護師 / 大花 美千代)



徳島ヴォルティス

消化器内科 高場 梓

幼稚園で開催されたヴォルティスサッカー教室に参加したのをきっかけに、サッカーに興味を持ち始めた息子。それなら一度試合を観戦してみようと、初めて鳴門ポカリスエットスタジアムに行ったのが、徳島ヴォルティスが7年ぶりにJ1に昇格した2021年のホーム開幕戦でした。それ以来、家族全員がヴォルティスファンになり、コロナ禍で遠出することが出来なくなったこともあり、サッカー観戦が我が家の楽しみの一つになりました。



息子はプロサッカー選手を夢見てヴォルティスサッカースクールに通い始め、サンタさんにサッカーゴールをお願いし、週末は吉野川の河川敷で自主練。ヴォルティス関連雑誌を愛読し、過去の試合をYouTubeで見返し、選手の名前や背番号はもちろん、どの試合で誰がどんな風にゴールを決めたかをほぼ全て記憶するまでに！

私はというと、サッカーに関する知識はゼロ、ルールも最低限しか理解できていません。それでも、広々としたスタジアムで選手たちが躍動する姿を間近に感じ、勝利を願いみんなで一丸となって応援し、そして何といてもゴールが決まったときのあの興奮と喜び!! スタジアム観戦でしか味わえない醍醐味で、サッカー初心者の私でも存分に楽しめます。ちなみに、私の推しはDF・田向泰輝選手。偶然、飲食店でお見かけし声をかけさせて頂いたのですが、子供

たちにもっとも優しく接して下さり、紳士的な対応と爽やかな笑顔にすっかり大ファンになってしまいました。今シーズンもピッチで活躍する姿を全力で応援しています。

すっかりヴォルティス広報のような内容になってしまいましたが、地元に応援できるプロチームがあるって、すごくラッキーなことだと思うんです。きっかけは何だっていい、暇つぶしでも、イケメン選手目当てでも（これは私）、スタジアムでお菓子を食べていただけでも（これは娘）、TVに映り込みたいだけでも（これは夫。選手入場時に観客席で大きく手を振っている人がいたら、私の夫かもしれません笑）。一度スタジアムに行けば、みなさんもきっとヴォルティスファンになると思います。この記事が出る頃には、J1昇格争いしていることを願って。We Are VORTIS!!



「おまかせ!!」

『食中毒』

「食中毒」とは読んで字のごとく、有害な微生物などで汚染された飲食物が原因で、胃腸炎や神経障害などの中毒症状を引き起こした状態のことを指します。さて「食中毒」と聞いてどんな原因微生物を思い浮かべますか？腸管出血性大腸菌O-157、サルモネラ、カンピロバクター、ノロウイルス……。いろいろな細菌やウイルスがありますが、実は、ここ数年増加しているのがアニサキスです。

アニサキスは寄生虫で、卵～第二期幼虫の間は海中で過ごし、オキアミに食べられて第三期幼虫にな

り、大型海棲哺乳類に食べられて成虫になります。オキアミから大型海棲哺乳類に至るまでにはいろいろな魚介類に食べられるのですが、それがサバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカといった我々の食卓に馴染み深い魚介類なのです。これらの魚介類を調理する際、処理が不十分だと生きたままのアニサキスを人が食べることになり食中毒を引き起こします。

アニサキスによる食中毒を防ぐための魚介類の処理のポイントは3点です。

まず1点目。魚介類を購入する際は新鮮な物を選びましょう。内臓が付いたままの魚介類は、購入後



院内行事「スターライト」

重症心身障害児者病棟では、6月6日～21日、病棟から出ることが難しい患者さんを対象に、「スターライト」の行事を行いました。皆さんは、外出の際、何を楽しみにされていますか？行き先、着て行く服、到着までの道のりや着いた先でのイベント……色々あると思います。今回の行事は、患者さんがイベントの主役となり、病室に居ながらも、どこか別の場所に出掛けたような心高まる時間が過ごせるよう準備を行い、実施しました。

お出かけ用の服に着替え、数力所ある行き先の中から、患者さんがルーレットで行き先を決めました。ドライブの出発する映像には、リフト車に乗り病院を出る映像が流れます。車内からの景色に、懐かしい気持ちになる方、新鮮に映る方、患者さんそれぞれに思いがあったのではないのでしょうか？

職員扮する運転手とガイドが引率して、それぞれの観光地へご案内しました。写真と共に行事の様子を紹介します★

★鳴門の渦に行つてQ!! (渦潮クルーズに乗船!! 職員お手製の渦潮を間近で体験しました。)

★おいでやす京都～名所めぐりと憧れの舞妓さん・水戸黄門体験～ (名所・金閣寺ほか、京都のお土産めぐりも楽しみました。)

★あすたむらんどへ行こう～粘土を用いて手作り工房に参加～ (あすたむらんど名物・吉野川めぐり、プラネタリウムにも参加しました。)

★姫路セントラルパーク～カワウソとタッチ! & 餌やり体験しよう～ (ゾウの餌やりを行いました。近距離のゾウは迫力満点!)

★世界弾丸ツアー～世界を飛び回ろう～ (ハワイに、エジプト、高知県! 高知では、鯉の一本釣りに挑戦!)

今回は、院内のWi-Fiを活用し、別の場所で行事を実施している患者さんとリモートで連絡を取り合いました。リモートがつながると、じっと視線を送る方、素敵な笑顔が見える方、画面から聞こえる声に耳を傾けている方……、職員も患者さんと共に新たな楽しみを共有することができました。昨今、大勢で集まることが難しい状況にあり、また、対象となった患者さんの中には、他患者とかかわりを持つ機会が少ない方もいます。リモートを行うことで、大人数が集まったようなにぎわいを感じることができ、職員を介して患者さん同士が交流を持つことができました。患者さんの表情豊かな姿が感じられ、職員も新たな気づきを得られる行事となりました。

今後も患者さんの楽しみに寄り添えるよう、内容の工夫を図り、生活の充実に繋げられるよう、行事の立案・実施に努めたいと思います。

(療育指導室 保育士/浦岡 しのぶ)

※お写真の使用はご家族に了解を得ています。



「感染予防塾」



すみやかに内臓を取り除きましょう。アニサキス(正確にはアニサキスの第三期幼虫)は、筋肉(身の部分)で寄生する場合がありますが、ほとんどは内臓の中で寄生し、魚介が死んでしまうと時間の経過とともに内臓を破って筋肉へ移動します。できるだけ早い段階で内臓を取り除くと、内臓と共にアニサキスを廃棄することができます。

2点目は、アニサキスをきちんと殺滅することです。酢や塩漬け、醤油やワサビではアニサキスはびくともしません。-20℃以下で24時間以上冷凍、または、70℃以上(60℃なら1分以上)加熱することで殺滅できます。特に内臓は、確実な冷凍・加

熱をせずに食べないようにしましょう。

3点目。刺身や寿司など魚介類を生で食べたいときは、アニサキスがないかどうか確認しましょう。アニサキスの姿形は、長さ2～3cm、幅0.5～1mmの少し太めの白い糸がクルクルっと丸まっているように見え、肉眼で確認できます。薄く切ると発見もしやすいですし、アニサキスを切断して殺滅することもできます。

生きたままのアニサキスを食べてしまうと、数時間後から十数時間後に激しい腹痛に見舞われます。心当たりのある食材があればすみやかに受診しましょう。(感染管理認定看護師/近藤 恵子)



皆さんは「水彩画」と聞くとどのようなイメージがありますか。ほとんどの方が小学校の頃、夏休みの宿題や美術の授業で無理矢理描かされた思い出が浮かぶのではないのでしょうか。私は趣味でよく水彩画を描いています。水彩絵の具は油絵の具と違い、水を溶剤としているため顔料や糊の匂いも少なく自宅でも使用しやすい画材です。準備や後片付けも楽で短い時間で描くことができます。100均などで手に入る画材もあり、比較的手軽に始められるため幅広い年齢層から親しまれています。今日は私が絵を描いている間の楽しい時間をお伝えします。

まずはじめに「絵を描きたい」と思ったとき、私は題材探しのために外に出ます。モチーフには自分には絶対に手に入らないものを選んで絵にすることが多いです。例えばきれいに咲いている花をみつけた時、マンションの灯りが輝いている時など。それら一つひとつ写真に撮ってみます。本当は写真を見ながら絵を描くより本物を見て描いた方が良いのですが、私はお手軽なので写真を見ながら描いています。そうして自分以外の人間が生きていて、花を育てたりマンションに帰ったり毎日生活しているんだということを思いながら、鉛筆で下書きを描いていきます。

次に着色です。この過程が制作する中で一番楽しい時間です。水彩画を描いたことのある人ならご存知でしょうが、水彩は絵の具のコントロールが非常に難しいです。はみ出したり滲んだり発色しなかったり、思ったように絵の具が乗ってくれません。言い換えると色を乗せて乾くまでどうなるかわからない面白さがあります。思ったよりき

れいになった、思ったようにいかなかったと一喜一憂することも楽しいです。また、思ったようにいかなくても、これをどう画面に生かそうかと思案する時間もとてもワクワクして夢中になれます。毎日生活していると何でもないことがきっかけで、もやもやとした感情が喉に引っかかった魚の小骨のように引っついて取れないことがあります。それらが、じわ、じわ、じわ、と紙に水が滲んでいくのと一緒に一つひとつ溶けていきます。そうして水を溶いて、滲んで、重ねて、ぼんやりと偶然性の美しさを眺める時間はとても気持ちが安らぎ、癒されます。

最後に仕上げです。全体の絵のバランスを見ながら修正していきます。色を足したりティッシュで色を取ったりします。そうして全身、鉛筆の黒い粉と絵の具まみれになりながら1枚描きあげた後はとてもすっきりします。1枚手間暇をかけて絵を描きあげたという達成感と、一生かかっても手に入らないものが絵画という形で自分の手元に残った、という少しの独占欲。それから何も考えない時間。全部が非生産的で意味のないことですが、全部がとても必要だなとつくづく実感します。そしてまた、絵のモチーフを探しに出かけます。

水彩画は透明感や清涼感が特徴の絵画で、空間や空気、その場の雰囲気表現でき、とても儂げで美しいです。そんな水彩画ですが、鑑賞するだけでなく実際に制作することで魅力がとても深まると思っています。また汎用性も高く、絵ハガキやギフトカードにも応用できます。この記事で水彩の魅力が少しでも伝わればと思います。皆さんもぜひ、水彩で遊んでみませんか。

